



Olivier est élu athlète du mois d'octobre pour avoir été finisher sur la course mythique des Templiers.

En plus de ces nombreuses courses, Olivier est toujours présent sur les organisations club, participation aux Inter-clubs...un athlète passionné qui se rend toujours disponible pour l' ARSL.

Son récit :

La tribu Kergoat est composée de madame, de la fille et du fiston, c'est à dire Fabienne, Rose et Matilin.

Je fais du sport depuis l'âge de 8 ans. J'ai commencé par du judo que j'ai pratiqué pendant environ 25 ans et en parallèle il y avait la course a pied qui servait à maintenir notre poids maxi pour ma catégorie (-60 kgs)

J'ai pris du plaisir à courir et j'ai commencé par des 10 km, ensuite semi marathon (Auray-Vannes, st Paul Morlaix) et mon premier marathon à Nantes pour mon arrivée en 1998 dans la région.

Courir c'est bien mais courir à plusieurs c'est mieux... J'ai recherché un club et je suis tombé sur l' ARSUDLAC

Un club génial, une superbe ambiance, pas de prise de tête, de la convivialité et c'est là que j'ai découvert le Trail. J'ai commencé par le Challenge Course Nature de Loire Atlantique avec Bouguenais, Ancenis et Savenay, dommage que ce challenge n'existe plus.

Ensuite, j'ai augmenté un peu les distances Trail de mauves sur Loire, le TVN et le Trail des 3 provinces.

Tout ça pour arriver sur la Sainté Lyon avec Isa et Thierry en 2017, superbe expérience de course de nuit avec de la neige et du froid. Cette expérience m'a donné l'envie de continuer sur du trail long.

Cette année 2018, c'est le baptême du feu avec ma participation sur le fameux trail des templiers

« Course qui pique, à non, course mythique, oui.

Ambiance d'enfer aussi bien en course que sur le site , des courses tout le week end du monde partout...

Sur la ligne d arrivée une superbe ambiance avec les 3 speakers officiels Dominique Chauvelier et son pote Vicky (la voix du marathon de Paris) et Christopher (la voix de la coupe du monde)

Je remercie aussi les coach ainsi que les traileurs chevronnés qui m'ont aidé lors de ma préparation (conseils, infos gestion de course, miam-miam et glou-glou)

La course des templiers est un trail qui se prépare, il n y as pas de place pour l'improvisation.

Cette course, je l'attendais avec appréhension, J'ai commencé à la préparer en début d'année

Le plan d'entraînement tombe début août (merci Dominique)

Ca y est, c'est parti...D'habitude j'ai du mal à respecter un plan d entrainement mais cette fois ci j ai réussi a le respecter à la lettre, très dur, c'est du volume et encore du volume.

Encore merci au Traileurs de m'avoir fait découvrir pont Cafino (pour travailler les montées et descentes, il n y a pas mieux)

Concernant le grand trail des Templiers, ce qui me faisait peur c'était la gestion des barrières horaires, j'ai écouté les big boss du trail et je suis parti tranquille :

- Lever du jour sur la Causse noir, super
- Je comptais avoir une petite heure d'avance a Peyrellau
- Un peu de bouchon et hop simplement une petite demie heure d'avance à Saint andré de Vezines
- A Pierrefiche, un peu moins de 30 minutes d' avance
- Tout va bien au Mas de Bru, environ 50 minutes d'avance
- Massebiau, à peine 10 minutes, ouf j'échappe au parcours de repli pour 10 minutes
- La montée tant redoutée du CAF arrive, « nom de dieu » ça monte et ça tourne et cela n'en finit pas, après une montée d'environ 1 heure arrivée à la ferme du cad vers 19h10 environ, 30 minutes avant le parcours de repli. J'ai pris un peu de temps pour récupérer de la montée du CAF
- On sort la frontale car la nuit s'installe et ensuite encore une bonne descente très technique vers le Punto d'Agast et la grotte de la chouette
- Montée du Punto d'agast très dur presque de l'escalade de gros rochers et ensuite la fameuse grotte de la chouette, super beau éclairage et ensuite encore une descente très dure et glissante
- L'arrivée est proche, on entend de la musique au loin
- Passage de la ligne vers 21h 40.

Superbe expérience, un trail comme cela c'est dur à raconter, on vit pleins de choses, beaucoup d'émotions et maintenant repos.

Mes prochains objectifs sont sûrement un trail long vers le mois de juin peut être de nouveau les templiers pour mieux profiter des paysages, et un rêve pour 2020, **la Diagonale des Fous.**